

Hořím, létám, medituji!

Bývalí buddhističtí mniši učí meditaci žvlů a barev

Zvláštní táborák. Ohniště obestavené plechy s kulatými okénky a před každým z nich sedí nehybný člověk a pozoruje poskakující plameny. Není to ale ani pravěká televize, ani trampský potlach. Tito lidé se na deset dní rozhodli k intenzivnímu setkání se světem žvlů a barev, ale především se svou vlastní myslí, a to prostřednictvím prastarých buddhistických technik. Tito lidé právě medituji.



Posezení u ohně? Nikoliv, meditace.

Tento obrázek není cestopisným útržkem, nýbrž českou realitou léta loňského roku. Na Padmafarmu v Bělé u Jevíčka se sjelo dvacet příznivců Buddhova učení, aby si vyzkoušeli netradiční techniky meditace klidu. Jejich učiteli byli religionista Zdeněk Trávníček a psycholog Roman Hytych, dnes Brňáci k nerozeznání od svých vrstevníků. Ještě před několika lety to přitom byli buddhističtí mniši, kteří v červené róbě a s oholenou hlavou žili na Srí Lance a v Barmě.

To, co učíte na kurzu meditace klidu, moc nezapadá do obecných představ o meditaci. Lidé se dívají do ohně, pozorují vodní hladinu nebo talíř potažený barevnou látkou. Je to vůbec ještě buddhistická meditace? A co se při ní vlastně děje?

Roman: Je fakt, že většina lidí si pod buddhistickou meditací představí sezení se zavřenýma očima, při kterém pozorují nádechy a výdechy. To je velmi populární technika - s procesem nádechu a výdechu navíc pracují různé jiné spirituální tradice. Tento kurz je výjimečný v tom, že nabízí další techniky meditace. Nicméně jakýkoliv technický postup, jak v rámci Buddhova učení rozvíjet mysl, prochází podobným procesem. Je potřeba nabídnout myslí meditační předmět, ke kterému se mysl stahuje, pracoviště, na kterém se může trénovat.

Zdeněk: Je to předmět, který je příjemný, u kterého můžu spočívat, abych mohl mysl zklidnit a sjednotit. Buddha nabídl čtyřicet takových předmětů. Na kurzu, který vedeme, si medituji mohou vyzkoušet práci alespoň se čtrnácti předměty, přičemž nejvíce se pracuje právě s kasinami barev a elementů. Ale meditační předmět sám o sobě nestačí - navíc potřebujeme instrukci jak na to a chráněný prostor a čas, ve kterém se všechno děje.

Oheň, voda, země, vzduch: atomy prožívání

A co je vlastně ta kasina?

Roman: Je to meditační přípravek kulatého tvaru - ať už třeba talíř, na kterém jsou vyskládané jednobarevné kytičky, nebo plachta s výřezem, za kterou sledujeme trávu pohybující se ve větru. Takže buď jde o barvy, nebo čtyři živly - oheň, vodu, zemi a vítr, které jsou základními stavebními kameny nejenom prožívání a vnímání dané osoby, ale vůbec celého Vesmíru. A to je pak velké dobrodružství,



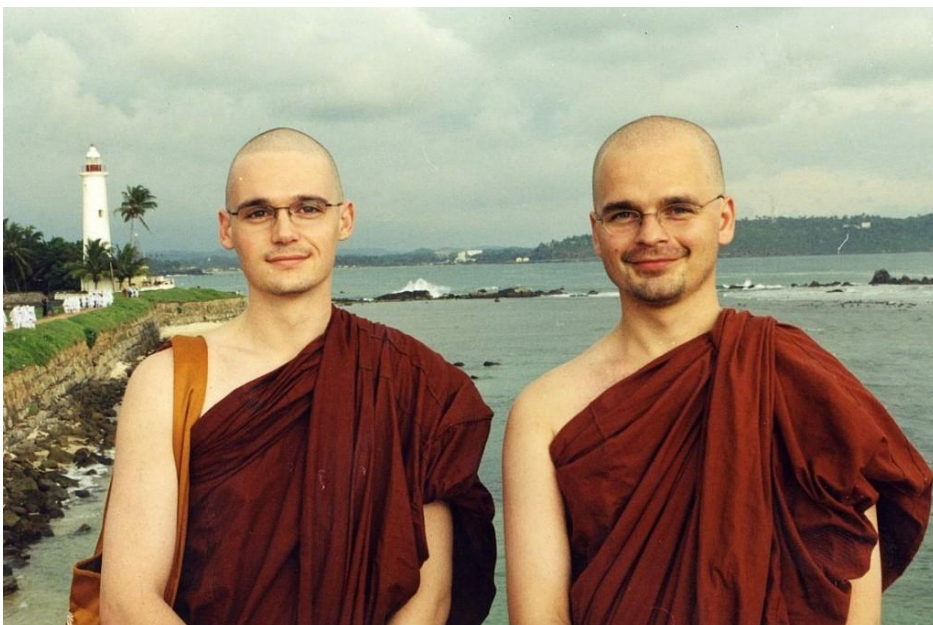
Kasina ohně - pomocník meditace

sáhnout si na ty prvočinitele a sám v sobě a ve světě okolo sebe je prozkoumat.

Můžeš to nějak blíž vysvětlit? Pod slovem živel se mi pořád spíš vybaví živelná katastrofa a pojišťovacká han-týrka.

Roman: To je už dost složité vysvětlování pro někoho, kdo nemeditoval. Čtvero žvlů je to nejjednodušší, co je prožitelné v našem těle. Na tyto elementy můžeme rozložit veškerou mnohost tělesného prožívání. Elementem větru je vjem pohybu, když naše tělo jde. Elementem země je naopak stabilita, když nehnutě sedíme. Můžeme si všimnout změny teploty, a to nejenom při horečce. Chlapa může například rozhicovat pohled na červené Ferrari a ženu roztomilé mláďátka. A když je nám opravdu teplo, pak vystoupí většinou i element vody při prožitku stékajícího potu.

Moc ale nerozumím tomu, co se děje, když medituji hledí do ohně nebo na barevný talíř. Na co se vlastně soustředí?



Mniši na Srí Lance v roce 2002, dnes Zdeněk Trávníček a Roman Hytych z Brna



Praktická ukázka práce s kasinou země

Roman: V tom spočívá ta velká výzva. Tyto meditační předměty jsou silná vozidla, která možná na první pohled vypadají složitě. Meditující má za úkol nejprve vnímanou skutečnost zaznamenat a vytvořit si prožitkovou „fotografii“ v mysli, kterou pak zjednodušuje, sjednocuje a harmonizuje. Meditace má tedy několik fází: nejdřív se meditující dívá na vnější přípravek a pak meditativně pracuje s vnitřní představou, kterou získá. Ale nerad bych zabíhal do technických detailů, protože přeci jenom, více slov znamená pro začínajícího meditujícího větší nou méně prožívat. Proto doporučuji začít spíš s otevřeností, dívat se do ohně a rozpumpovat v sobě žár nebo pozorovat placku zeminy a rozpumpovat v sobě stabilitu, tvrdost, pevnost matky Země.

Štěstí svobodného prožívání

K čemu vůbec tato meditace slouží?

Zdeněk: Roman mluvil o mnohosti a jednoduchosti. A cílem této meditace je právě vystoupení z mnohosti, kterou jsme neustále zahlceni, k jednomu meditačnímu předmětu, který nám slouží jako brána do změněných způsobů prožívání a vnímání. O různých možnostech těchto technik se mohou dočíst například ti, kteří si oblíbili knihy Carlose Castanedy. Ten mimo jiné pracoval s elementem vody a hovořil s vodními bytostmi, zasvěceným ale stačí připomenout bytost Blue Scout v Umění snít nebo knihu Vnitřní

oheň. Takže podobné techniky se objevují i v jiných tradicích.

To je sice zajímavé, ale osobně bych třeba vodníka potkat nechtěla. Mají tyto techniky nějaký praktický přínos pro obyčejného člověka, který místo dovolené jede medítovat? Nejde tu přeci jen o senzační zážitky?

Zdeněk: To určitě ne. Kultivování soustředění vede mysl k citlivosti v prožívání vnějšího i vnitřního světa. Najednou jsou lidé vnímavější nejen k barvám, elementům a vůbec k prostředí, ve kterém žijí, ale i k ostatním bytostem, ať už lidským nebo těm v přírodě okolo nás. Druhým produktem bývá zjištění, že mohou soustředit a zklidnit svoji mysl, která si najednou všímá více věcí než dosud a jakoby "oživne". To může vést k prožitkům štěstí, k extázi.

K extázi? To spíš vyvolává představu nekontrolovatelné drogové euforie....

Zdeněk: Ale extáze znamená v meditaci něco jiného - jde o extatické prožívání, uvolnění mysli, která je běžně blokována různými chtivostmi a nenávisťmi, na kterých se zasekává, a tím blokuje volné prožívání. A právě volné prožívání je charakteristické přítomností štěstí, pohody, průchodnosti mysli, což je většina účastníků kurzu schopna zažít už během několika dnů tréninku.

Posilovna mysli

To je určitě hodnotný zážitek. Ale co se s ním stane, když se vrátím z kurzu zpátky do života?

Zdeněk: I když vystoupíš ze systematické meditace, někdy může prožitek štěstí a klidu přetrvávat, někdy tě třeba zavalí každodenní starosti. Když přijdeš z posilovny, kde zvedáš činky, zůstanou tvoje svaly taky ještě chvíli pevné. Za týden, kdy činky nezvedáš, ti svaly zase ochabnou. Ale když pravidelně každé ráno cvičíš, svaly nepřestanou být pevné a navíc se ještě dál zpevňují. Podobně funguje i mysl. Když posiluješ, chtivost i nenávisť tím můžeš utlumit a rozvinout štěstí a klid. V mnišském životě se mi tak dařilo prožívat jemnou extázi i při pochůzce za almužnou nebo na procházce v lese a bylo to jen otázkou pravidelnosti, abych si tento stav udržel.

Roman: A pokud má člověk opravdu dobré svaly, zvládne i náročný laický život. V tom vidím rozdíl mezi komerčním trhem a Buddhovým učením - Dhammou. Protože meditace jako trénink prožívání není samospásná. Kromě ní učil Buddha i to, jak dovedně žít každodenní život. To, co člověk natrénuje v meditaci, jakou získá moudrost, je důležité potvrdit

v každodenním životě. Tím, jak svůj život dobře zvládám!

O čem jsme ale pořád nemluvili, je Nibbána nebo také v sanskrtu Nirvána, konečné osvobození od utrpení. To přeci v buddhismu hraje velkou roli...

Zdeněk: Určitě – a Buddha také mluvil o třech druzích meditace podle tří cílů. Ke svobodě od utrpení, k úplnému vykořenění chtivosti, nenávisť a zaslepenosti, vedou techniky takzvaného vznešeného dlení, v jazyce páli ariya-vihára. Jde o meditaci všímavosti a vhledu, kterou mohou zájemci trénovat na jiných kurzech. Náš kurz se zaměřuje na meditaci klidu, což patří do druhé oblasti dibba-vihára – nebeského dlení. Při pokročilé meditaci dochází k dočasnému potlačení těchto tří kořenů utrpení. No a techniky brahma-vihára, božského dlení, směřují ke kultivování soucitu, dobrotivosti, spolutěšnosti a vyrovnanosti - dovedných postojů k bytostem okolo nás.

Mám tomu rozumět tak, že meditace klidu přináší jen chvilkovou úlevu, ale ne svobodu?

Roman: Takový závěr rozhodně není na místě. V meditaci klidu kultivujeme ty schopnosti mysli, které jsou nezbytné pro meditaci všímavosti a vhledu. Jako bychom při meditaci klidu zabrušovali čočku mikroskopu, pomocí kterého se pak učíme při meditaci všímavosti a vhledu vidět skutečnost takovou jaká je. Jejím účelem je tedy trénink mysli, trénink dovednosti vyburcovat v sobě extázi meditačního orgasmu, ne kvůli orgasmu samotnému, ale abych mohl jít dál, abych mohl dokonaleji utvářet svoji mysl, která mi umožní plněji, šťastněji prožívat a opravdu si vychutnat i každodenní život.



Červená kasina z vlčích máků

Znal Ježíš meditaci klidu?

Zdeňku, ty jsi se meditaci klidu věnoval intenzivně jako mnich...proč?

Zdeněk: Mým základním cílem byl především rozvoj soustředění tak, aby moje mysl získala dovednosti potřebné pro pokrok na cestě všímavosti a vhledu.

Také jsem chtěl vykouknout z té každodenní "šedosti" tohoto světa, zažít to dobrodružství, podívat se jinak na svět nebo nahlédnout do jiného světa. K tomu se mi nabízela možnost mnišského rámce a učitele, ctihodného Kusalánandy, který mě vedl. Práce s kasinami mě zaujala už před odletem na Srí Lanku, a proto jsem se rozhodl v ní pokračovat i jako mnich.

Jaké technice ses věnoval a jak dlouho?

Zdeněk: Vybral jsem si element země a intenzivně, to znamená od rána do večera, jsem pracoval s přípravkem a později s už vykultivovanou představou téměř tři měsíce. To ale neznamená, že po těch dvou a půl měsících jsem meditaci úplně ukončil. V práci jsem pokračoval i po zbývající dobu mého mnišského pobytu a medituji i v současné době. Je to pro mě práce na celý život.

Tak intenzivní praxe má pak ale určité jiný výsledek než nekolikadenní kurz?

Roman: Ano, tato práce pak otevírá různé parapsychologické jevy, o kterých píše třeba Castaneda nebo které jsou zaznamenány v kanonických knihách. Buddha chválil své žáky, kteří tuto meditaci mistrovsky ovládali, ale ne aby se tím chlubili a dělali různé kejkle, ale aby si v ní brousili své vnitřní zbraně, dovednosti myslí. To jsou pak opravdu mistrovské figle, když se člověk dokáže projít po vodě, jak to dělal Ježíš, dokáže zmizet z jednoho místa a přenést se na jiné nebo umí otevřít dveře do jiných světů, jak o tom mluví mnozí mystici.

Z asijských poustev do Čech

Meditační kurzy běží v Česku už od devadesátých let. Tento kurz ale proběhne letos v červenci teprve potřetí. Proč?

Zdeněk: Tyto techniky jsou tradičně výjimečné právě pro mnišský život, a to ze dvou důvodů – pro jejich kultivaci potřebujeme jednak delší časové období, jednak dobrý etický trénink. Intenzivní práce s elementy a barvami opravdu otevírá veliké věci, které meditující nemusí zvládnout, pokud nemá sám v sobě jasnou jistotu, že žije dobře. Takže otevření těchto technik potřebovalo určité podmínky. Ty byly dány tím, že u nás už teď funguje komunita lidí, kteří mají zájem o Buddhovo učení a kteří se trénují, a že jsou tu učitelé, kteří prošli dlouhodobým mnišským tréninkem.

Jak jste se tedy dostali k tomu, že jste se stali mnichy?

Roman: Intenzivní meditační praxi přinesl na začátku devadesátých let do Čech docent psychologie Mirko Frýba, a už



Skládání modré kasiny z kvítků

tenkrát učil tyto techniky některé své pokročilé žáky. Až po roce 1998, kdy se sám stal mnichem – ctihodným Kusalánandou, začali být ordinováni další mniši z Česka. Někteří z nich se pod jeho vedením věnovali právě tréninku těchto specifických metod. Dnes neznám v Evropě nikoho, kdo by byl schopen učit tuto meditaci na podobné úrovni jako ctihodný Kusalánanda a Zdeněk Trávníček – srovnání bych našel snad jen mezi některými mnichy v Barmě.

Kolik stojí Buddhovo know-how?

Nabízíte lidem možnost, jak zažít dobrodružnou dovolenou. Nebojíte se toho, že se stanete součástí spirituálního trhu, komerčním tahákem?

Roman: Když se neprodáváme, tak si nás nikdo nemůže koupit. Učíme pro radost a zadarmo. To, že si dnešní konzumní společnost kupuje magickomystické a spirituální zážitky, je realita. My nabízíme cestu ke svobodě, k bohatšímu a šťastnějšímu prožívání. Pamatuju si jednoho účastníka kurzu - psychoturistu, který měl spoustu zážitků, protože prozkoumal mnoho spirituálních cest, ale nedokázal je dobře uchopit a zaintegrovat do každodenního života. A v tom je výjimečnost Buddhova učení, že ukazuje, jak z prožitku vytěžit moudrost, schopnost lépe žít.

Zdeněk: Tyto techniky a vůbec všechno, co je součástí Buddhova učení, nelze koupit. Samozřejmě jsou lektoři, kteří prodávají svoje kurzy pod nálepkou buddhistická meditace. Ale Dhamma - pravda - není na prodej.

Alena Rejdáková
rejdakova.alena@seznam.cz

Mgr. Zdeněk Trávníček (1976)

vystudoval filozofii a religionistiku na Masarykově univerzitě v Brně. Mnišským tréninkem na Srí Lance a v Barmě prošel v letech 2002 – 2004. Dokončuje postgraduální studium na Ústavu religionistiky brněnské univerzity a pracuje v krizovém centru pro děti a mládež Spondea. Jako učitel Buddhova učení vystupuje od roku 2001.



Mgr. Roman Hytych

(1975) vystudoval psychologii na Masarykově univerzitě v Brně. V letech 2002 – 2004 úspěšně absolvoval mnišský trénink na Srí Lance a v Barmě, kde zároveň prováděl výzkum zvládání fenoménu smrti. Tomuto tématu se věnuje i v rámci postgraduálního studia psychologie. Pracuje jako psychoterapeut, od roku 2002 působí jako učitel Buddhova učení.

